

با مهارت حل مسئله در زندگی آشنا شوید

## بیا حلش کنیم!

زمان تقریبی مطالعه  
این مطلب ۰۰:۰۷:۰۰

ما هر چه سنمون بالاتر میره، با مسائل و مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شیم که باید خودمون به‌تنهایی حلشون کنیم. برای همین بلد بودن مهارت «حل مسئله» خیلی ضروریه. اما این «حل مسئله» یعنی چی؟ حل مسئله یعنی فرآیندونه در رویارویی با مشکل ایجادشده، چندتا راه‌حل پیدا کنه، بعد بتونه پیامدهای هر کدام از این راه‌حل‌ها رو بسنجه و در نهایت از بهترین اونا برای حل مشکلش استفاده کنه. خب این که خیلی سخت به‌نظر نمی‌رسه.

پس چرا گاهی نمی‌تونیم از پس حل مسائلمون بر بیاییم؟

### ■ موانع حل مسئله

- ۱ وجود مشکل رو دلیل بر ضعف، بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و یا بدشانسی دونستن
  - ۲ مسئولیت مشکل رو به گردن دیگران انداختن
  - ۳ سرزنش کردن خود یا دیگران به جای فکر کردن به راه‌حل
  - ۴ باور اشتباه مبنی بر این که «یک‌زدگی خوب یعنی زندگی آرام و بدون دست‌انداز»
  - ۵ عجول بودن و تکانشی عمل کردن
- پس اولین گام برای یادگرفتن این مهارت، رفع کردن موانعه. بقیه مراحل رو با هم تمرین می‌کنیم:



### داستان نوجوان

## به سلیقه خودم

توی بازار، پشت‌وینترین گفش فروشی ایستاده بودیم. مامان دستش رو گذاشت روی یک گفش سفید. بابا از گفش خوشش نیومد. معتقد بود: «شبهه به پوتین سربازیه، منتها سفیدش!» مامان گفت: «خیلی هم شیکه.» من توی شرایط سختی گیر کرده بودم؛ اما به خودم دل‌داری می‌دادم و می‌گفتم: «با این لحظات حال کن. چون صاحب دو جفت گفش می‌شی. یکی به سلیقه مامان و یکی به سلیقه بابا!»

\*

داشتیم غذای خور دیم. بابا عاشق غذاهای شیرینه و مامان عاشق غذاهای ترش. من همیشه بین این دو طعم گیر می‌کنم. وقتی می‌شینم سر سفره، مامان از غذاهایی که خودش دوست داره برام می‌کشه و بابا هم از غذاهایی که خودش دوست داره.

### معرفی بازی

نام بازی: ChickenScreen  
نام سازنده: PerfectTapGames  
حجم: ۱۱۱ مگابایت

این بازی بهترین فرصت برای کسانی است که هنوز دست به تجربه بازی‌های Voice Commanding نزده‌اند. بازی‌هایی که در آن‌ها دهان، نقش دست را دارد و باید با «صدا» شخصیت داستان را هدایت کنید. این بازی گیم پلی ساده و

متفاوتی دارد که ممکن است بعد از مدتی خسته‌کننده شود، اما امتحان کردنش قطعاً جالب خواهد بود. یادگرفتنش هم خیلی راحت است. اگر می‌خواهید شخصیت اصلی‌تان، راه برود باید خیلی آرام با گوشی صحبت کنید و اگر می‌خواهید بپرید، باید کمی صدایتان را بالا ببرید! به محض این‌که از مرحله یادگیری اولیه بگذرید، ثبت رکورد به اولویت اصلی شما تبدیل می‌شود.

از آن‌جایی که بازی در سبک «رانر بی‌نهایت» است، مطمئناً رقابت در این بخش بسیار حساس و هیجان‌انگیز خواهد بود. امتیاز بازی در بالای صفحه بر اساس تعداد پرش‌های موفق شما محاسبه می‌شود. در نهایت امکان مقایسه امتیازات با رتکینگ جهانی کاربران نیز فراهم شده است. این بازی از طریق اپلیکیشن بازار، به شکل رایگان قابل نصب است.

### کمیگ

## گاهی به کتاب نگاه کن

## بگذار بگویم که از سراب این و آن بریدم

### من از عطش، ترانه تغیرم...

یک سلام ویژه و ماهر مضمونی، به همه نوجوانان پر انرژی صفحه جوانه. نوجوان‌های دهه هفتادی و دهه هشتادی که صدای خنده‌هاشون، قشنگ‌ترین و امیدوارکننده‌ترین نغمه دنیاست! امیدواریم خوب و سالم و سر حال باشید و نماز و روز هاتون قبول درگاه خداوند مهربون. هفته‌ای که گذشت، پر بود از اتفاقات ریز و درشت و داغ و پر هیجان مثل باخت عجیب تیم استقلال به تیم العین و بر دتیم پرسپولیس در مقابل تیم لخویا، در لیگ قهرمانان آسیا. به هر حال ورزش و در کل، زندگی همیشه؛ گاهی با وجود سعی و تلاش نتیجه نمی‌گیری و خیلی وقت‌ها هم پاسخ تلاش و پشتکار تو رو می‌گیری و موفق می‌شی. مهم آینده که جنبه پذیرش هر دو شکل رو داشته باشیم.

تلفن ما: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰

شماره پیامک ما: ۲۰۰۰۹۹۹۰

و آدرس تلگرامی مون: @zendegiisalam

### ■ تکنیک حل مسئله

#### ۱ پذیرش موقعیت

این اولین و سخت‌ترین بخش ماجراست. یعنی اگه بتونی موقعیت سخت پیش اومده رو بپذیری و باهاش چشم‌تو چشم‌بشی و ازش فرار نکنی، می‌تونی به حل شدنش امیدوار باشی.

#### ۲ تعریف مشکل

فکر کن سر کلاس، معلمت بدون این که مسئله درس ریاضی رو برات درست و دقیق توضیح بده، ازت بخواد حلش کنی. می‌تونی؟ همه مسائل برای حل شدن، نیاز به تعریف دقیق دارن؛ چه چیزی پیش اومده که باعث شده فکر کنی به «مشکلی» وجود داره؟ مشکل چه طور ایجاد شده؟ چرا ایجاد شده؟ کی رخ داده؟ چه کسانی درگیرش هستند؟

#### ۳ بارش فکری راه‌حل‌ها

«بارش فکری» یعنی همه روش‌هایی رو که برای رویارویی با مشکل به ذهنت می‌رسه یادداشت کن، هیچ چیز رو حذف نکن؛ حتی اونایی که به‌نظرت احتمالنه یا غیر واقعی‌اند. معلومه که قرار نیست از راه‌حل‌های مسخره برای حل مشکل استفاده کنی، اما اساساً «کمیت» تولید «کیفیت» می‌کنه. یعنی چون از همون اول به کیفیت فکر نمی‌کنی، ممکنه بین راه‌حل‌های پیشنهادی یک‌راه خیلی خوب پیدا بشه؛ راهی که در حالت عادی و به‌خاطر کلیشه‌ها و سانسورهای ذهنی اصلاً بهش نزدیک هم نمی‌شدی.

#### ۴ تصمیم‌گیری

در این مرحله باید پیامدهای احتمالی مثبت و منفی هر راه‌حل رو ارزیابی کنی؛ این راهکار امکان‌پذیره؟ آیا به حل مؤثر مشکل منجر می‌شه؟ آیا می‌تونه مشکل رو برای طولانی مدت حل کنه؟ پیامدهای منفی مربوط به انجام این راه‌حل‌ها چیه و آیا به امتحان کردنش می‌ارزه؟ آیا توانایی، زمان و منابع لازم برای انجام دادنش رو دارم؟ «راه‌حلی» که بتونه به این سوال‌ها جواب مثبت بده، روش مناسب حل مشکله.



لیلا آزار مایش، کلاس ششم

## سرگوشی ات جیغ بزن!



### # حال خوب



حال خوب یعنی خرداد به نیمه رسیده و چیزی به اومدن تابستون خوش اخلاق پرانرژی نمونده!

### در پیچه

## خوردنی‌هایی که از آینده آمده‌اند!

ما آن قدر به شکل و شمایل همیشگی بعضی خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها عادت کرده‌ایم که آن‌ها را غیر از چیزی که هستند نمی‌توانیم تصور کنیم. اما بعضی‌ها این خوراکی‌های معمولی را طوری تغییر داده‌اند که آدم باور نمی‌کند مال همین دوره و زمانه باشند. بعضی از این خوراکی‌های از آینده آمده‌را با هم مرور می‌کنیم.

#### ۱. حباب‌های خوردنی

تا همین چند وقت پیش خلاص شدن از شر بطری‌های پلاستیکی فقط در حد یک آرزو بود؛ بطری‌هایی که دشمن طبیعت هستند و روز به روز هم بر تعدادشان افزوده می‌شود. و حالا، یک استارت‌آپ انگلیسی، ماده حبابی منعطفی ساخته است که درست مثل یک غشا یا پوسته نازک عمل می‌کند و آب را درون خود نگه می‌دارد. این حباب‌های خوردنی کاملاً بی‌طعم و قابل گوارش در بدن انسان هستند و برعکس بطری‌های بدقلق پلاستیکی، اگر طی ۴ هفته خورده‌نشوند، کاملاً تجزیه می‌شوند و از بین می‌روند و هیچ آسیبی هم به محیط زیست نمی‌زنند.

#### ۲. بستنی سیاه

بستنی را همه جور و به همه رنگ دیده‌بودیم، الا سیاه! چند وقت پیش یک مغازه بستنی فروشی در لس آنجلس کالیفرنیا، ته خلأقیت را درآورد و بستنی سیاه رنگی به اسم «زغال چوب» دست مشتریانش داد. چرا زغال؟ چون طعم این بستنی ترکیبی است از زغال و بادام و عجیب آن که کلی هم طرفدار دارد.

#### ۳. قهوه بی‌رنگ

کسی تا حالا «قهوه» ای دیده که قهوه‌ای نباشد؟ clear coffee اولین نوشیدنی قهوه بی‌رنگ در جهان است که تمام مزایا و تأثیرات قهوه را دارد با این تفاوت که کالری‌اش کمتر است و دندان‌ها را هم سفید نگه می‌دارد. این قهوه بی‌رنگ، هیچ‌گونه طعم‌دهنده، شیرین‌کننده یا ماده نگه دارنده‌ای ندارد و یک قهوه کاملاً طبیعی و اصیل است.

#### ۴. نان بنفش

بعضی افراد چاق، نه بیخشد تپل، هستند که معتقدند اگر آب هم بخورند چاق می‌شوند، دیگر چه برسد به نان! خبر خوش برای تپل‌های عزیز این که دانشمندان سنگاپوری یک نوع نان چاق نکننده! تولید کرده‌اند. این نان بنفش رنگ همان بافت و طعم نان‌های معمولی را دارد اما ۲۰ درصد آسان‌تر هضم می‌شود و به دلیل این هضم سریع، قند را به‌طور مستقیم وارد جریان خون می‌کند. در تولید این نان از ماده «آنتوسیانین» استفاده شده است؛ یعنی همان ماده‌ای که در انگور و بلوبری وجود دارد.

منبع: روزیاتو

